



# SCANDINAVISCH SALADE MET DORADE

Met gebakken aardappelen



## DORADE

Voor een gezonde toekomst van onze oceanen, meren en rivieren kiezen wij voor duurzaam gevangen of gekweekte vis. Lees er meer over in de Viskrant die deze week in het kader van de Bewuste Visweek in jouw box zit.



Komkommer \*



Verse dille \*



Sjalot



Little gem \*



Vastkokende aardappelen



Doradefilet met vel \*



Mayonaise \*

Totaal: 30-35 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

In Scandinavië zijn ze gek op dille. Dit verfijnde kruid heeft een licht anijsachtige smaak en is erg populair als smaakmaker in visgerechten. Wij hebben dit keer voor dorade gekozen. Dorade, ook wel bekend als goudbrasem, is een witvis met een stevige, volle smaak. De vis is gemakkelijk te bereiden en dat doe je vandaag door hem kort te bakken met mosterd voor extra pit.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Scandinavische salade met dorade**.



### 1 SNIJDEN

Snij de **komkommer** in dunne plakken. Hak de **dille** grof en snipper de **sjalot**★. Snijd de **little gem** in smalle reepjes.

★**TIP:** Houd je niet van rauwe sjalot? Bak hem dan mee met de doradefilet in stap 5.



### 2 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



### 4 DORADE INSMEREN

Dep de **doradefilet** droog met keukenpapier. Smeer beide kanten van de **doradefilet** goed in met de overige mosterd, gebruik je handen of een kwastje. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 DORADE BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **doradefilet** 2 – 3 minuten op het vel en 1 – 2 minuten aan de andere kant. Breng op smaak met peper en zout ★★.

★★**TIP:** Zorg dat de pan goed heet is voor je de vis toevoegt. De vis plakt dan minder snel aan de bodem van de pan.



### 3 SALADE MAKEN

Meng in een saladekom de witte wijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de **komkommer**, de **little gem** en de **dille** door de dressing.



### 6 SERVEREN

Serveer de Scandinavische salade met de **gebakken aardappelen** en de **mosterddorade**. Garneer met de **mayonaise**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dille (takjes) 23 *	4	8	12	16	20	24
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Little gem (st) *	1	2	3	4	5	6
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Doradefilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (el) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	3	6	9	12	15	18
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2615 / 625	448 / 107
Vet totaal (g)	32	5
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,3
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	8,1	1,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,8	0,1

## ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).